

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil adalah rasa takut dan khawatir terhadap sesuatu yang belum terjadi. Angka kejadian kecemasan ibu hamil di Jawa Barat tergolong tinggi dimana pada tahun 2021 terdapat 36,2% ibu hamil yang mengalami kecemasan. *Expressive Writing* dinilai sebagai desain terapi non farmakologis yang mampu untuk mengendalikan dan menurunkan kecemasan ibu hamil. Pada penelitian ini terapi *Expressive Writing* diaplikasikan pada Jurnal *Pregnancy Journey*. Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah penerapan metode *Expressive writing* dalam jurnal *pregnancy journey* di Puskesmas Ujung Berung Indah. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yang berjumlah 26 responden. Hasil penelitian akhir menunjukkan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah penerapan metode *Expressive writing* dalam jurnal *pregnancy journey* di Puskesmas Ujung Berung Indah adalah sebagian kecil dari responden tidak cemas (46.2) dan cemas ringan (26,9) kemudian sangat sedikit dari responden mengalami cemas sedang (19,2) dan cemas berat (7.7%). Diharapkan penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi akademik bagi Universitas, bahan perhatian bagi tempat penelitian serta dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dengan metode terbaru agar kesimpulan yang didapatkan lebih optimal.

Kata kunci : Tingkat Kecemasan, ibu hamil, *Expressive Writing*, *Pregnancy Journey*

ABSTRACT

Anxiety in pregnant women is fear and worry about something that has not happened. The incidence of anxiety among pregnant women in West Java is relatively high, where in 2021 there will be 36.2% of pregnant women experiencing anxiety. Expressive Writing is considered a non-pharmacological therapy design that is able to control and reduce the anxiety of pregnant women. In this research, Expressive Writing therapy was applied to the Pregnancy Journey Journal. The aim of this research is to describe the level of anxiety in pregnant women after implementing the Expressive writing method in the pregnancy journey journal at the Ujung Berung Indah Community Health Center. The research method used was descriptive quantitative with sampling using a total sampling of 26 respondents. The final research results show that the level of anxiety in pregnant women after applying the Expressive writing method in the pregnancy journey journal at the Ujung Berung Indah Community Health Center is that a small percentage of respondents are not anxious (46.2) and mildly anxious (26.9) then very few of the respondents experience moderate anxiety (19.2) and severe anxiety (7.7%). It is hoped that this research can be used as an academic reference for universities, attention material for research sites and developed by future researchers with the latest methods so that the conclusions obtained are more optimal.

Keywords : *Anxiety Level, pregnant women, Expressive Writing, Pregnancy Journey*